

Avocado BLT med coleslaw

125 g bacon i skiver

400 g hvidkål

200 g gulerødder

100 g creme fraiche 9%

½ tsk. Paprika

½ tsk karry

Salt og sort peber

2 tomater

¼ icebergsalat

8 skiver groft sandwichbrød



~~Steg bacon og rør~~
Steg bacon og rør på en tør pande. Snit hvidkål fint og bland med groftrevne gulerødder. Rør en dressing af creme fraiche, paprika og karry og smag til med salt og peber. Vend dressingen sammen med kål og gulerødder. Skær tomater tyndt og del salaten i blade. Smør sandwichbrødet med mayonnaise og læg brødene sammen med tomat, salat, bacon og avocado i skiver. Del hver sandwich i 4 trekanter.

Energi pr. person: 2348KJ/561Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Protein: 3,9 g.

Kulhydrat: 15,1 g.

Fedt: 7,5 g..